

STOP À L'ENVIE DE CONSOMMER

Par **Jake** Posté le 18/07/2023 à 00h48

J'ai 44 ans et je consomme de l'héroïne depuis près de 20 ans. Sous méthadone depuis 15 ans, 60 mg. Pour les périodes d'abstinence, évidemment je ne suis pas en manque physique, mais je n'arrive pas à me débarrasser de cette envie très forte de consommer, car malheureusement c'est la seule chose qui me rend (moi-même), vivant et non éteint comme mon entourage peut me le faire remarquer. C'est terrible pour l'esprit, que faire? Avez-vous quelques astuces?